



WELLNESS 11. 11. 2015

Mořská sůl do koupele - užijte si její léčivé a zkrášlující účinky ve své vaně

Slaná mořská voda (a koupelová sůl z mořské soli) obsahuje velké množství stopových prvků a minerálů. Vysoké zastoupení v ní mají například: vápník,...

V mořské vodě je obsaženo mnoho látek, které náš organismus dokáže ozdravit i povzbudit. Česká republika sice moře nemá, ale o pozitivní účinky slané vody nemusíme být úplně připraveni. I při relaxaci doma ve vaně si můžeme užít blahodárny vliv mořské soli. O tom, jaké léčivé a zkrášlující účinky mořská sůl do koupele má a jak si koupel připravit, si přiblížíme v tomto článku.

Prohřát si organismus v teplé koupeli je jedna z nepříjemnějších odpočinkových i povzbuzujících aktivit. Je tu podzim a s ním i sychravé roční období, studené zimní počasí se navíc rychle blíží, je zkrátka ideální doba se na koupele podívat blíže. **Mořská sůl do koupele** je skvělým doplňkem, který vám vanu nejen zpříjemní, ale dokonce má řadu pozitivních účinků na organismus.

Účinky mořské soli do koupele

Slaná mořská voda (a koupelová sůl z mořské soli) obsahuje velké množství stopových prvků a minerálů. Vysoké zastoupení v ní mají například: **vápník, sodík, hořčík, draslík, jód, brom či železo**. Vyvážená kombinace těchto cenných látek lidský organismus revitalizuje a obnovuje jeho rovnováhu.

Zkrášlující účinky mořské soli do koupele

Unikátní složení minerálů v mořské soli do koupele přispívá především k lepšímu **prokrvení, vyčištění a vyživení pokožky**. Minerály obsažené v mořské soli procházejí do hlubokých vrstev kůže, kde na sebe vážou vlhkost. Díky tomu po koupeli zanechávají pokožku jemnou, vláčnou a znatelně mladšího vzhledu.

Výborně se dá tohoto efektu využít pro koupele nohou. Pokožka chodidel bývá velmi namáhanou a má tendenci tvrdnout a rohovatět. Pravidelné **koupele nohou s přídavkem mořské soli** pokožku změkčí a vyživí. V kombinaci s následným ošetřením pemzou či škrabkou vás výsledek překvapí.

Léčivé účinky mořské soli do koupele

Látky obsažené v mořské soli do koupele pronikají pokožkou, kde dokáží stimulovat látkovou výměnu a také aktivovat a zrychlit oběhový systém. Výsledkem je skvělá **detoxikační kúra**, za kterou vám organismus poděkuje.

Mořská sůl navíc působí antibakteriálně, urychluje tím hojení ran a kůži celkově regeneruje. Pravidelné užívání mořské soli do koupele zlepšuje stav při kožních onemocněních typu **lupénky či atopických ekzémů**.

Koupele ve slané vodě mají dezinfekční a stahující účinky a omezují praskání jemných cévek. Díky tomuto účinku je mořská sůl vhodná pro použití do sedacích koupelí, které pomáhají při **gynekologických problémech, zánětech močových cest a při hemoroidech**. Ze stejného důvodu se mořská sůl hodí i ke kloktání či slaným nálevům při zánětech dásní, aftách a oteklých mandlích.

Antiseptické účinky mořské soli také pomáhají při zápachu nohou či kožních plísních. Mořská sůl do koupele také přispívá k regeneraci při **únavě svalů a bolestech kloubů**. Uvolňuje svalové i nervové napětí a zmírňuje revmatické projevy.

Koupele ve slané vodě **zlepšuje metabolické procesy**, uleví orgánům a obsah jódu v soli také blahodárně působí při snížené funkci štítné žlázy.



Jak užívat mořskou sůl?

Koupele s mořskou solí

Koupele s mořskou solí si připravíme jednoduše, stačí asi **250 - 500 g mořské soli** rozpustit v horké vodě ve vaně a potom si dopřát koupel dlouhou alespoň 15 minut. Ideální je po koupeli ještě asi půl hodiny odpočívat zabalení v nahřáté dece či županu, aby mohly všechny pozitivní účinky a nastartované procesy doznít. Ideální **intenzivní koupelová kúra** se skládá z koupelí s mořskou solí opakovaných **4x týdně po dobu 1 měsíce**.

Sedací koupel s mořskou solí

Při gynekologických potížích, hemoroidech či opakovaných zánětech močového ústrojí je vhodné absolvovat sedací koupele s mořskou solí. Stahující a dezinfekční účinky mořské soli jsou skvělými pomocníky v léčbě. Do dětské vaničky či větší mísy vložte **1 hrst koupelové mořské soli** a přelijte ji 3 litry teplé vody. Ve vzniklém slaném nálevu sedte asi 5 minut. Proceduru opakujte **2x denně po**

dobu 5 dnů.

Výplachy úst mořskou vodou

Při oteklých mandlích, zánětech dásní, aftách či drobných zranění v puse je vhodné vyplachovat ústa vodou s mořskou solí. Připravte si slaná nálev: **2 čajové lžičky mořské soli** rozpusťte ve 2 decilitrech teplé vody. Nálevem vyplachujte ústa či kloktejte 3x denně, dokud obtíže přetrvávají.

Sůl v kombinaci s aromaterapií

Mořská sůl do koupele je mimo jiné i velmi vhodným nosičem éterických olejů, proto je mořská sůl skvělá i pro **aromakoupele**. Přidáním patřičných (ale vždy 100% přírodních!) esenciálních olejů se její ozdravné účinky ještě zvýší, navíc můžeme volbou olejů ovlivnit, které její účinky chceme zrovna prohloubit. Pro inspiraci přikládáme několik receptů na aromakoupele s mořskou solí.

Relaxační koupel s mořskou solí

- 100 g mořské soli do koupele
- 2 kapky levandulového éterického oleje
- 2 kapky meduňkového éterického oleje
- 2 kapky mandarinkového éterického oleje

Relaxační koupel s mořskou solí - postup

Do soli nakapejte výše uvedené silice a nasypete ji do horké vody ve vaně. Dopřejte si 15 minut trvající koupel a následnou půlhodinovou relaxaci v teplé přikrývce. Opakujte 3 až 4 dny po sobě.

Detoxikační koupel s mořskou solí

- 250 g mořské soli do koupele
- 8 kapek jalovcového éterického oleje

Detoxikační koupel s mořskou solí - postup

Do soli přidejte jalovcovou silici a vzniklou směs nasypete do horké vody ve vaně. Dopřejte si 20 minut trvající koupel a následnou půlhodinovou relaxaci v teplé přikrývce. Opakujte jednou denně po dobu 10 dnů.

Koupel s mořskou solí pro snížení nervového vypětí

- 100 g mořské soli do koupele
- 3 kapky éterického oleje ylang-ylang
- 2 kapky levandulového éterického oleje
- 1 kapku bergamotového éterického oleje

Koupel s mořskou solí pro snížení nervového vypětí - postup

Do soli nakapejte výše uvedené silice a vše nasypete do horké vody ve vaně. Dopřejte si 15 minut trvající koupel a následnou půlhodinovou relaxaci v teplé přikrývce. Opakujte 3 až 4 dny po sobě.

Koupele s mořskou solí pro bolavé svaly a klouby

- 100 g mořské soli do koupele
- 2 kapky levandulového éterického oleje
- 2 kapky cypřišového éterického oleje
- 3 kapky rozmarýnového éterického oleje
- 2 kapky skořicového éterického oleje

Koupele s mořskou solí pro bolavé svaly a klouby - postup

Do soli nakapejte výše uvedené silice a směs nasypete do horké vody ve vaně. Dopřejte si 15 minut trvající koupele a následnou půlhodinovou relaxaci v teplé přikrývce. Opakujte 3 až 4 dny po sobě.